



SOS Digital - Providing Support to Students in Distress

Lęk przed egzaminem

Poradnik dla wykładowców i pracowników uczelni



The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the content, which reflects solely the opinions of its authorship. The European Commission is not responsible for the content of this publication.

LĘK PRZED EGZAMINEM: JAK NA NIEGO REAGOWAĆ I JAK MU ZAPOBIEGAĆ?

Jak rozpoznać lęk przed egzaminem u studentów?

- ✓ studenci, którzy stają się obsesyjni i perfekcyjniści.
- ✓ studenci zablokowani przez strach lub luki w pamięci.
- ✓ studenci, którzy są nerwowi lub niespokojni.
- ✓ studenci, którzy wykazują trudności w utrzymaniu uwagi i koncentracji.

Lęk przed egzaminem zwykle objawia się poprzez serię negatywnych i katastroficznych myśli, które zwiększają przekonanie, że nie będę w stanie zdać testu lub egzaminu na doskonałą ocenę, że zawiodę w ten sposób narażając na szwank swój wizerunek społeczny. Lęk pojawia się zazwyczaj przed samym egzaminem, zwykle w fazie przygotowań.

Jednak większość profesorów spotyka się ze studentami z lękiem egzaminacyjnym podczas właściwej sesji egzaminacyjnej: mogą być świadkami tzw. „cichej sceny” podczas egzaminu ustnego lub zauważyć puste odpowiedzi w teście pisemnym. Dzieje się to niezależnie od stopnia przygotowania i uzyskanych wcześniej pozytywnych ocen. Reakcja ta może pojawić się w sposób niewyraźny, nawet u najbardziej przygotowanych i sumiennych studentów, którzy posiadają umiejętności i uprawnienia do przystąpienia do egzaminu.

Którzy studenci są szczególnie narażeni?

Ci, którzy:

- ✓ mają historię słabych wyników w kilku testach.
- ✓ boją się porażki lub mają tendencję do perfekcjonizmu.
- ✓ zawsze czują, że są nieprzygotowani lub nie są wystarczająco przygotowani.

Wielu studentów silnie wiąże swoje wyniki ze swoją osobistą wartością. W ten sposób ryzykują podważenie swojego poczucia własnej skuteczności. Studenci mogą mieć poczucie, że podczas egzaminu oceniany jest nie tylko ich poziom przygotowania, ale także oni sami. Ich nastawienie do sytuacji egzaminacyjnej często rozciąga się również na przyszłość: np. **„Nigdy nie będę w stanie zrobić nic dobrego”, „Inni nigdy nie będą się ze mną liczyć”**.

JAK RADZIĆ SOBIE Z TA SYTUACJĄ

Co zrobić, aby zmniejszyć lęk przed testami u studentów?

Kilka wskazówek, które mogą być przydatne dla prowadzących zajęcia, aby zachęcić do efektywnej komunikacji, promując wśród studentów poczucie bycia wspieranym w procesie nauczania-uczenia się

- ✓ **Stosowanie technik empatycznego odzwierciedlania** > Zasadniczo odnosi się do braku interpretacji i ponownego opracowania tego, co zostało powiedziane przez studenta. Nauczyciele powinni działać jak prawdziwe lustro, bezpośrednio odzwierciedlając słowa studentów, nie modyfikując konstrukcji wypowiedzi ani wyrażanych treści emocjonalnych. Na przykład: „mówisz mi, że...”, „jeśli dobrze rozumiem, to mówisz...”.
- ✓ **Stosowanie sygnałów kontaktowych** > Sygnały te polegają na życzliwym spojrzeniu, uśmiechu, skinieniu głową lub twarzą na znak zgody. Są one ważne, ponieważ wskazują na zachęcającą i uspokajającą obecność, szczególnie w momentach wahania i niepewności, nie ingerując w treść komunikacji.
- ✓ **Odwrócenie uwagi od warunków oceny** > W razie potrzeby warto robić przerwy, aby obniżyć poziom uwagi i zmniejszyć niepokój u studenta.
- ✓ **Wspieranie klimatu szacunku i konstruktywnej dyskusji w sali lekcyjnej** > Zachęcanie studentów do aktywnego uczestnictwa i otwartego wyrażania swoich wątpliwości i wątpliwości

Warunkiem stworzenia pogodnej atmosfery i dobrego samopoczucia studentów jest ich wspieranie przez profesorów i pomaganie im w rozwijaniu dobrego zrozumienia ich mocnych i słabych stron.

PRZYDATNE DANE KONTAKTOWE

1. Poradnia Rozwoju i Wsparcia Psychicznego

al. Niepodległości 26 pok. 13 i 14
61-714 Poznań

<https://poradnia.amu.edu.pl/>

adres email: ppds@amu.edu.pl

Elżbieta Żurkiewicz
czwartek
godz. 9.00 – 11.00
nr tel. 501 322 749

Olga Waroczyk
środa
godz. 14.00 – 16.00
nr tel. 661 957 620

2. Wsparcie psychologiczne oferowane przez Wydział Psychologii i Kognitywistyki UAM dla pracowników i studentów UAM oraz służb medycznych i mundurowych

<http://psychologia.amu.edu.pl/wsparcie/>

3. Biuro Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami - Psychologiczni Konsultanci ds. trudności w procesie studiowania

mgr Szymon Hejmanowski
e-mail: szymon.hejmanowski@amu.edu.pl
tel. 730 591 791

dr Julita Wojciechowska
e-mail: julita.wojciechowska@amu.edu.pl

dr Robert Poklek (dla studentów Wydziału Pedagogiczno-Artystycznego UAM w Kaliszu)

Dyżur dla studentów w każdy wtorek i czwartek w godz. 17.30-19.00 - poprzez TEAMS
on-line lub kontakt telefoniczny 604-601-892.

4. Wsparcie Psychologiczne „Strefa komfortu” oferowane przez Parlament Studentów RP

<https://wsparciepsychologiczne.psrp.org.pl/>

LITERATURA

- ✓ Andrews, G., Creamer, M., Crino, R., Hunt, C., Lampe, L., & Page, A. (2003). *Trattamento dei disturbi d'ansia*. Torino: Centro Scientifico Editore.
- ✓ Beck, A.T., & Emery, G. (1988). *L'ansia e le fobie*. Roma: Astrolabio.
- ✓ Rachman, S. (2004). *L'ansia*. Bari: Laterza.
- ✓ Smith, L.L., & Elliott, C.H. (2006). *Vincere l'ansia per negati*. Milano: Oscar Mondadori.